Masalah Kesehatan Mental di Tengah Pandemi Covid-19: Peningkatan Masalah Gangguan Kecemasan Dan Penanganannya

Mental Health Problems in the Midst of the Covid-19 Pandemic: Increasing Anxiety Disorder Problems and How to Handle Them

Kharisma Dwi Handayani [1,]

[1,] Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof.Dr. HAMKA

Correspondensi email: kharisma.dh2@gmail.com

Track Record Article Diterima: 11 Januari 2022

Dipublikasi: 23 July 2022

Abstrak

Latar Belakang: Perluasan penyebaran covid-19 bukan hanya berdampak pada kesehatan fisik, keadaan ekonomi dan sosial tetapi juga berdampak pada kesehatan mental. Salah satu masalah mental yang sering kali muncul, yaitu timbulnya kecemasan berlebih bahkan terjadinya gangguan kecemasan (anxiety disorder) dikarenakan kondisi yang penuh dengan ketidakpastian selama pandemi. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk memberikan informasi mengenai hubungan antara pandemi Covid-19 dengan masalah gangguan kecemasan (anxiety disorder) dan mengenai upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk menangani ataupun mengelola tingkat kecemasan. Metode: Kajian ini menggunakan metode penelitian berupa studi literatur (Literature Review). Pencarian dilakukan dengan menggunakan Google Scholar dan PubMed dan juga menggunakan database dari laman WHO, dan laman Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia. Hasil: Berdasarkan 2 hasil survei yang digunakan, menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 bukan hanya berdampak pada kesehatan fisik namun juga pada kesehatan mental. Kesimpulan: Pandemi dan perubahan-perubahan di dalamnya memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental terutama pada gangguan kecemasan. Masalah ini harus mendapat penanganan yang tepat agar tidak lebih lanjut.

Kata kunci: Pandemi, COVID-19, Kesehatan Mental, Gangguan Kecemasan

Abstract

Background: The expansion of the spread of covid-19 not only impacts physical health, economic and social circumstances but also impacts mental health. One of the mental problems that often arise, namely the onset of excessive anxiety and even the occurrence of anxiety disorders (anxiety disorders) due to conditions that are full of uncertainty during a pandemic. **Purpose:** This study aims to provide information about the relationship between the Covid-19 pandemic and anxiety disorders and efforts that can be made to deal with or manage anxiety levels. **Method:** This study uses research methods in the form of literature studies (Literature Review). The search was conducted using Google Scholar and PubMed and also using a database from the WHO website, and the Indonesian Association of Mental Medicine Specialists. **Result:** Based on the 2 survey results used, showed that the Covid-19 pandemic not only has an impact on physical health but also on mental health. **Conclusion:** Pandemics and changes affect mental health, especially anxiety disorders. This problem must be handled properly so as not to be further.

Keywords**:** Pandemic, COVID-19, Mental Health, Anxiety Disorders

1. Pendahuluan

Wabah *coronavirus*-19 (Covid-19) yang disebabkan oleh *SARS-CoV-2* telah menyebar sangat cepat dari perkiraan sebelumnya. Saat ini secara global WHO mencatat bahwa sudah ada 267.865.289 kasus terkonfirmasi dan 5.285.888 kasus meninggal. Bermula dari kota Wuhan, Tiongkok kini menjadi masalah kesehatan masyarakat global dan dinyatakan sebagai pandemi. Penyebaran *coronavirus* 19 memberikan tantangan serius pada sistem kesehatan global dalam pencegahan infeksi, pengindentifikasian dan pengelolaan kasus, serta penerapan strategi yang efektif untuk melindungi kesehatan masyarakat (Cássaro, 2020; Nugraha, 2020). Tantangan tersebut muncul karena penyakit Covid-19 ini bukan hanya berimplikasi pada kesehatan fisik, tapi juga mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan secara mendalam(Siregar, 2020).

Ditetapkannya virus Covid-19 sebagai pandemi dilanjut dengan adanya perubahan-perubahan pada kehidupan sosial, ekonomi, serta aktivitas sehari-hari secara tiba-tiba, munculnya ketidakpastian mengenai keberlanjutan dari pandemi ini menghadirkan perasaan takut dan cemas pada masyrakat (Hayati, 2022a; Fitria, 2020). Jika kecemasan hadir secara berlebih, terjadi terus menerus, bahkan mengganggu aktivitas sehari-hari, hal ini dapat menimbulkan masalah pada mental kita berupa gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) (Ridlo, 2020; Xiong, 2020).

Hasil dari beberapa survei yang dilakukan di luar negeri maupun di negeri kita Indonesia, menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 memberikan pengaruh pada masalah kesehatan mental. (Hayati, 2022b) Masalah kesehtan mental yang paling banyak terjadi berupa stress, kecemasan dan depresi (Firdausy, 2021). Para ahli di seluruh dunia menyatakan keprihatinan atas meningkatnya jumlah masalah kesehatan mental dan mendesak untuk dukungan kesehatan mental. Meningkatnya masalah kesehatan mental di setiap masyarakat dan kelompok umur di setiap negara ternyata menjadi masalah kesehatan masyarakat global penting lainnya selama pandemi ini. Oleh sebab itu pada artikel ini akan membahas mengenai pandemi, pengaruh pandemi terhadap kesehatan mental lebih tepatnya terhadap gangguan kecemasan, apa itu kecemsan dan upaya yang dapat dilakukan untuk menangani gangguan kecemsan. Artikel ini dibuat dengan tujuan untuk memberikan informasi mengenai hubungan antara pandemi Covid-19 dengan masalah gangguan kecemasan (anxiety disorder) dan mengenai upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk menangani ataupun mengelola tingkat kecemasan.

Hasil penelitian relevan yang sesuai dengan penelitian ini adalah penelitian yang terdapat pada jurnal berjudul “Analisis Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Indonesia”(Nasrullah & Sulaiman, 2021). Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan strudi literatur. Dari hasil penelitian tergambarkan mengenai Covid-19 dan perubahan-perubahan yang terjadi selama pandemi seperti perubahan sosial dan ekonomi, sosial dan budaya serta perubahan pola kebiasaan yang menjadi sumber stress baru yang dapat berpengaruh pada kesehatan mental.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terdapat pada pembahasan tentang pengaruh Covid-19 terhadap kesehatan Mental. Namun pada penelitian yang akan dilakukan lebih memperlihatkan pengaruh COVID-19 terhadap masalah kesehatan mental yang berhubungan dengan kecemasan. Selain pada jurnal di atas, penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dimuat dalam arikel ini terdapat pula pada jurnal yang berjudul “Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19”(Vibriyanti, 2020). Hasil penelitian jurnal tersebut menyatakan kecemasan di masa pandemi memberikan banyak tekanan merupakan sesuatu yang tidak dapat dihindari. Kecemasan ini harus di kelola, salah satu caranya dengan menyeleksi informasi yang diterima.

Penelitian tersebut memiliki persamaan dengan penelitian pada artikel ini karena sama-sama membahas masalah kecemasan dan cara mengelola kecemasan selama pandemi. Namun memiliki perbedaan, yaitu artikel ini menjelaskan hubungan antara Covid-19 dengan kecemasan dan juga menampilkan upaya lain dalam menangani gangguan kecemasan yang tidak dibahas pada jurnal tersebut.

2. Metode

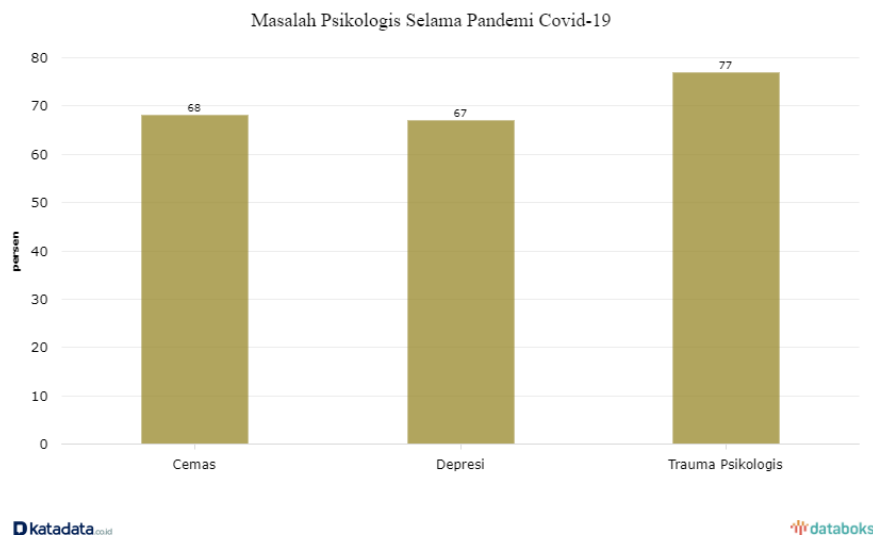
Kajian pada artikel ini menggunakan metode penelitian berupa studi literatur (Literature Review). Studi Literatur adalah merupakan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan mengumpulkan sejumlah buku-buku, majalah yang berkaitan dengan masalah dan tujuan penelitian. Metode studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelola bahan penelitian.

Penelitian ini dilakukan dengan mencari dan menganalisis, serta merangkum sumber data berupa jurnal nasional maupun internasional, artikel dan data survei yang relevan dengan masalah yang diteliti. Pencarian dilakukan dengan menggunakan Google Scholar dan PubMed dan juga menggunakan database dari laman WHO, dan laman Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia. Kata kunci yang digunakan dalam mencari literatur, yaitu “dampak pandemi Covid-19 terhadap masalah kesehatan mental”, “pengaruh pandemi

terhadap anxiety", dan sebagainya. Kemudian jurnal dan artikel yang ditemukan diseleksi kembali dan diambil yang benar-benar relevan dengan masalah yang di teliti.

3. Hasil

Artikel berjudul "*Prevalence of Depression, Anxiety, and Stress during COVID-19 Pandemic"* pada situs PubMed yang dipublikasikan pada 11 September 2020 memaparkan hasil 11 penelitian berasal dari Cina, India, Italia, Spanyol, dan Iran yang mereka analisis. Data dari 113.285 orang hasil penelitian mengenai masalah kesehatan mental menunjukkan adanya 87,16 % dari Cina, 9,49% Iran, 2,44% Italia, 0,89% Spanyol mengalami masalah kesehatan mental semala Pandemi Covid-19 pada tahun 2020 (Lakhan, Agrawal, & Sharma, 2020). Data tersebut juga menunjukkan prevelensi kecemasan pada populasi umum di China berkisar antara 2-37%, di Italia kisaran 7,2-11,5%, Spanyol 1,2-4% dan India kisaran 28%. Berdasarkan data diatas dapat kita lihat bahwa China memiliki persentase masalah kesehatan paling tinggi dari 4 negara yang diamati.

Di Indonesia sendiri dapat kita lihat dari hasil survei perhimpunan dokter spesialis kedokteran jiwa (PDSKJI) di bulan Mei 2020 mengenai banyaknya masalah psikologi selama Covid-19 kepada 2.364 responden.

Survei tersebut menunjukkan bahwa 69% responden mengalami masalah psikologi (kesehatan mental) selama Covid-19, 67% mengalami depresi, 68% mengalami kecemasan, dan 77% mengalami stress pasca-trauma (Puspa, 2021). Dua

data diatas menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 bukan hanya memberikan pengaruh pada kesehatan fisik tapi juga pada tingkat kesehatan mental di berbagai negara.

4. Pembahasan

Penetaman Covid-19 Sebagai Pandemi

Coronavirus disease 2019 (Covid-19) yang disebabkan oleh virus Sars-Cov-2 adalah penyakit baru pada manusia yang menginfeksi sel-sel pada saluran napas yang melapisi alveoli (Susilo et al., 2020). Kasus Covid-19 pertama kali dilaporkan pada akhir bulan Desember 2019 di Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. Dugaan awal virus ini berasal dari pasar makanan laut di kota Wuhan. Kemudian pada awal januari 2020 Thailand terkonfirmasi Covid-19. Tidak berhenti disana penderita Covid-19 terus mengalami peningkatan yang pesat, bukan hanya pada kedua negara tersebut melainkan meluas ke negara-negara lainnya di dunia. WHO menyatakan Covid-19 sebagai darurat kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian internasional pada tanggal 30 januari 2020. Penambahan kasus yang terus menerus dan penyebarannya yang cepat, membuat WHO pada tanggal 9 Maret 2020 akhir mendeklarasikan virus corona (Covid-19) sebagai pandemi. Penetapan Covid-19 sebagai pandemi tidak bermaksud untuk menakut-nakuti karena hal tersebut tidak berkaitan dengan keganasan penyakit covid-19 melainkan berdasarkan penyebaran penyakit Covid-19.

Pengertian Pandemi

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pandemi adalah peningkatan penularan penyakit dan sebaran virus yang terjadi secara tiba-tiba dan telah menyebar di beberapa negara atau benua, biasanya mempengaruhi orang dalam jumlah yang sangat besar. Menurut David Jones, profesor budaya kedokteran di Universitas Harvard, pandemi adalah ketika endemi menyebar antar negara (Indonesia, 2021). Sedangkan endemi itu sendiri merupakan keadaan konstan suatu penyakit di suatu wilayah geografis.

Keadaan Pandemi yang Dapat Meningkatkan Masalah Kecemasan.

Kasus pertama terkonfirmasi positif Covid-19 di Indonesia dipublikasikan pada tanggal 2 Maret 2020. Setelah pengumuman kasus pertama ini, pemerintah tidak tinggal diam, pemerintah terus melakukan upaya-upaya untuk pencegahan dan penanganan Covid-19. Bahkan sebelum terkonfirmasinya kasus positif Covid-19 di Indonesia, pemerintah sudah melakukan pembatasan perjalanan dari pusat Covid-19

dan pemulangan orang Indonesia dari Wuhan. Kemudian setelah adanya kasus pertama terkonfirmasi, pemerintah menunjuk 100 rumah sakit dalam negeri sebagai rumah sakit rujukan, dan terus menambah jumlah rumah sakit rujukan walaupun peningkatan kasus positif covid-19 tidak dapat dicegah.

Penerapan *social distancing* dan protokol kesehatan seperti penggunaan masker, mencuci tangan dengan sabun atau *handsanitizer,* dan tidak melakukan kerumuhan mulai dilakukan (Tian et al., 2020). Tidak berhenti disitu, upaya-upaya untuk menanggapi pandemi Covid-19 terus dilakukan. Pada bulan Maret, dilakukan penerapan PSBB (Pembatasan Sosial Beskala Besar) yang diatur dalam Peraturan Pemerintah No 21 Tahun 2020 tentang PSBB dalam rangka percepatan penanganan *coronavirus disease* (Covid-19). PSBB ini membatasi aktivitas sekolah dan tempat kerja, kegiatan keagamaan, kegiatan di fasilitas umum, kegiatan sosial dan budaya, serta operasional transportasi umum (Andrian, 2020), bukan hanya Indonesia namun semua negara juga melakukan upaya-upaya yang serupa.

Kebijakan-kebijakan yang dilakukan seperti yang dijelaskan diatas dan kondisi pandemi yang mengkhawatirkan, mau tidak mau mendorong adanya perubahan perilaku secara fisik maupun emosi. Perubahan perikaku fisik dapat dilihat saat *lockdown* atau PSBB di Indonesia yang mengharuskan individu untuk tinggal di rumah lebih lama dari biasanya dan membatasi aktifitas fisik mereka.

Perubahan emosi dan psikologi atau mental selama pandemi Covid-19 dapat dilihat dari adanya kekhawatiran dan kecemasan yang muncul karena beberapa faktor keadaan yang mendukung seperti media sosial yang terus-menerus menampilkan kenaikan kasus positif dan juga kematian bahkan adanya berita-berita bodong di media sosial membuat banyak orang menjadi takut, khawatir, dan cemas jika dirinya atau keluarganya terpapar virus Covid-19 ditambah lagi pernyataan bahwa Covid-19 belum memiliki obat yang pasti untuk penanganannya sehingga kecemasan tersebut bisa bertambah parah. PHK besar-besaran yang dilakukan beberapa perusahaan sebagai dampak dari Covid-19 juga berkontribusi hadirnya perasaan cemas, mereka yang mengalami PHK kehilangan mata pencahariannya dan menjadi cemas mengenai keberlangsungan hidup mereka dan keluarganya, terutama mengenai biaya hidup yang terus terjadi sedangkan pendapatan mereka tidak ada lagi.

Social distancing, isolasi mandiri dan ketidakpastian kapan *lockdown* atau PSBB bahkan pandemi ini berakhir semua ini memicu munculnya kecemasan dan kekhawatiran yang tidak dapat dihindari. Kecemasan yang terjadi terus menerus dan

muncul secara berlebih terutama pada individu-individu yang rentan mengalami masalah kesehatan mental dapat menimbulkan gangguan kecemasan (anxiety disorder). Sebuah studi longitudinal tentang kesehtan mental populasi umum selama pandemi Covid-19 di Tiongkok menunjukkan hasil bahwa kebijakan-kebijakan yang dilakukan selama pandemi berlangsung seperti menggunakan masker dan sebagainya ternyata menimbulkan kecemasan juga (Wang *et al.*, 2020; Susilo *et al.*, 2020).

Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis. Kecemasan (*Anxiety)* adalah perasaan takut atau gelisah yang sudah atau belum terjadi yang berasal dari sumber yang dikenal ataupun tidak dikenal (Lakhan et al., 2020; Noe, 2019).

Faktor penyebab *anxiety* berasal dari lingkungan dan dalam diri seseorang. Contoh *anxiety* berasal dari lingkungan yaitu *anxiety* yang timbul karena adanya pandemi Covid-19. Perasaan cemas adalah sebuah hal yang wajar namun jika *anxiety* yang berlebihan, terjadi terus-menerus, dan mengganggu aktivitas sehari-hari hal tersebut dapat menimbulkaln masalah *anxiety disorder* (Jungmann, 2020).

Sebagaimana dijelaskan pada dua penelitian dan survei di bagian hasil, kecemasan ini merupakan masalah kesehatan mental yang banyak terjadi selama pandemi Covid-19. Untuk menanggapi masalah ini dapat dilakukan upaya-upaya untuk mengelola kecemasan dan mengatasi masalah anxiety disorder.

Upaya Untuk Mengelola Kecemasan Dan Penanganan Masalah Gangguan Kecemasan

Mengelola kecemasan dapat dilakukan dengan menyeleksi informasi yang diterima terutama informasi tentang Covid-19, melakukan kegiatan yang menyenangkan. Melakukan olahraga dan meditasi juga bagus untuk mengurang gangguan kecemasan. Mencari informasi terkait menjaga kesehatan mental di masa pandemi di berbagai sumber online juga suatu langkah yang positif (Banerjee, 2020). Dan yang terakhir adalah beradaptasi dengan kondisi pandemi, karena tidak ada waktu yang pasti kapan pandemi ini akan berakhir. Dengan beradaptasi kita jadi bisa hidup berdampingan dengan Covid-19.

Ketika kecemasan telah menjadi gangguan kecemasan atau anxiety disorder maka perlu adanya treatmen untuk mengatasinya. Salah satu treatmen yang dapat dilakukan, yaitu *congnitive behavioural therapy* (CBT). CBT merupakan pendekatan yang berpusat padaproses berfikir yang berkaitan dengan keadaan emosi, perilaku dan psikologi. CBT berpusat pada ide bahwa seorang individu mampu mengubah kognitif sehingga dapat mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan koginitif intividu (Wilding, Christine; Milne, Aileen; Fuandy, 2103). Tujuan dari CBT ini adalah melatih cara berpikir kognitif dan berperilaku.

Anthony dan Swinson (2003) menyatakan bahwa CBT memiliki kelebihan dibandingkan dengan psikoterapi lain dalam mengatasi anxiety dengan alasan:

1. CBT cenderung direktif. Terapis bertindak dan berperan aktif selama proses terapi dan memberikan sugesti yang spesifik.
2. CBT menyelesaikan permasalahan dengan sangat spesifik. Salah satu teknik terapi yang digunakan adalah membantu individu untuk mengembangkan insight (contohnya mengerti atau memahami) hingga ke akar permasalahan, dengan menggunakan cara yang sederhana.
3. CBT fokus pada keyakinan dan perilaku saat ini.
4. Dalam proses CBT, terapis dan klien adalah teman/rekan yang bekerja sama selama masa terapi.
5. Dalam CBT klien yang menentukan tujuan terapi, dengan sedikit masukan dari terapis.
6. Dalam CBT dilakukan asesmen untuk mengevaluasi beberapa teknik terapi (jika perlu) dapat diubah untuk efektivitas terapi.

Selain *congnitive behavioural therapy* (CBT), untuk mengurangi tingkat kecemasan dapat dilakukan upaya preventif dengan pemberian *expressive writing therapy*. *Expressive writing therapy* merupakan terapi yang dilakukan pasien dengan menuliskan pengalaman-pengalaman yang mengganggu pikiran mereka sehingga mereka diharapkan dapat memahami dirinya lebh baik lagi. Terapi ini merupakan teknik penulisan singkat yang membantu seseorang memahami dan mengatasi gejolak emosional dalam kehidupan mereka (Pennebaker, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian Lubis (2021) mengenai *Expressive writing therapy* dalam jurnal *"Expressive Writing Therapy Dalam Mengelola Kecemasan Dalam Pada Masa Pandemi Covid-19"* menyatakan bahwa terapi ini memberikan efek dalam

penurunan tingkat kecemasan namun masih memiliki kekurangan tersendiri. Kekurangan tersebut berupa tidak adanya teknik dalam menceritakan permasalah yang dituliskan sehingga peserta tidak dapat secara maksimal mengekspresikan emosi dan memahami konflik yang dialami dengan baik. Keberhasilan dari terapi ini didukung dengan keinginan untuk belajar menurunkan kecemasan dan kualitas dari konselor saan konseling dilakukan. Pemberian diagnosis apakah seseorang mengalami gangguan kecemasan atau tidak dan pemberian treatmen yang cocok harus dilakukan oleh tenaga professional, yaitu psikolog ataupun psikiater.

7. Kesimpulan dan Saran

Situasi selama pandemi Covid-19 berlangsung dan kebijakan-kebijakan yang digunakan dalam menanggapi masalah pandemi Covid-19 ternyata dapat berdampak pada masalah kesehatan mental, salah satunya masalah gangguan kecemasan (anxiety disorder). Masalah gangguan kecemasan dapat diatasi dengan pengelolaan kecemasan, *congnitive behavioural therapy* (CBT), dan *Expressive writ ing therapy*. Jika kecemasan yang dirasa telah mengganggu aktivitas sehari-hari sebaiknya mencari bantuan dengan mendatangi psikolog ataupun psikiater untuk mendapatkan penanganan yang tepat.

Pandemi Covid-19 yang berdampak pada kesehetan mental membutuhkan perhatian khusus agar tidak menimbulkan masalah baru. Dari hasil penelitian ini di harapkan dapat menumbuhkan kepedulian masyarakat tentang kesehatan mental dan juga mendatangkan kebijakan-kebijakan baru mengenai kesehatan mental di Indonesia. Untuk peneliti lain disarankan melakukan penelitian lebih lanjut dengan permasalahan yang sama secara lebih spesifik mengenai masalah kesehatan mental masyarat Indonesia selama pandemi Covid-19.

Daftar Pustaka

Andrian, H. (2020). Effectiveness of Large-Scale Social Restrictions (PSBB) toward the New Normal Era during COVID-19 Outbreak: a Mini Policy Review. *Journal of Indonesian Health Policy and Administration, 5*(2). https://doi.org/10.7454/ihpa.v5i2.4001

Banerjee, D. (2020). The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play. *Asian Journal of Psychiatry, 50*, 102014. https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102014

Cássaro. (2020). Can we predict the occurrence of COVID-19 cases? Considerations using a simple model of growth. *Science of the Total Environment, 1*(1), 728–

735. https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.138834

Firdausy, A. I. (2021). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun. *Contagion : Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*, *3*(2), 75–86. https://doi.org/DOI : 10.30829/contagion.v3i2.9627

Fitria, L. (2020). Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, *10*(1), 23–29.

Hayati, F. (2022a). Impact of Covid 19 on Family Financing and Family Consumptive Behavior. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, *12*(1), 103–114.

Hayati, F. (2022b). Impact of the COVID-19 Pandemic on Social and Economic Families and Ability to Meet Daily Needs. *International Archives of Medical Sciences and Public Health*, *3*(1), 116–123.

Indonesia, C. (2021). Arti Hiperendemi, Perbedaan dari Endemi dan Pandemi.

Jungmann. (2020). Health anxiety, cyberchondria, and coping in the current COVID-19 pandemic: Which factors are related to coronavirus anxiety? *Journal of Anxiety Disorders*, *73*(1), 1–10. https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.1016/ j.janxdis.2020.102239

Lakhan, R., Agrawal, A., & Sharma, M. (2020). Prevalence of Depression, Anxiety, and Stress during COVID-19 Pandemic. *Journal of Neurosciences in Rural Practice*, *11*(4), 519–525. https://doi.org/10.1055/s-0040-1716442

Lubis, H. (2021). Expressive Writing Therapy Dalam Mengelola Kecemasan Dalam Pada Masa Pandemi Covid-19. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, *5*(4), 1970–1981. https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jmm.v5i4.5116

Nasrullah, & Sulaiman, L. (2021). Analisis Pengaruh COVID-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Indonesia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *20*(3), 206–211.

Noe, F. (2019). Hubungan Tingkat Stres dengan Eating Disorder pada Mahasiswa yang Tinggal di Asrama Putri Universitas Tibhuwana Tunggadewi (UNITRI). *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *4*(1), 159–170. https://doi.org/https://doi.org/10.33366/nn.v4i1.1499

Nugraha. (2020). COVID-19 pandemic in Indonesia: Situation and challenges of rehabilitation medicine in Indonesia. *Acta Medica Indonesiana*, *52*(3), 299–305.

Pennebaker. (2016). *Opening up by writing it down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain.* New York London: The Guilford Press.

Puspa, A. (2021). Survei: 69% Masyarakat Alami Masalah Psikologis Selama Covid-19.

Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 Dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental Di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, *5*(2), 162–170. https://doi.org/doi:10.20473/jpkm.v5i22020.162-171.

Siregar, P. A. (2020). Manajemen surveilans Covid-19 di wilayah kerja Bandar Udara Internasional Hang Nadim. *Jhecds*, *6*(2), 73–81. https://doi.org/10.22435/jhecds.v6i2.3989

Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Sinto, R., … Cipto, R. (2020). *Coronavirus Disease 2019 : Tinjauan Literatur Terkini Coronavirus Disease 2019 : Review of Current Literatures*. *7*(1), 45–67.

Tian, S., Hu, N., Lou, J., Chen, K., Kang, X., Xiang, Z., … Zhang, J. (2020). Characteristics of COVID-19 infection in Beijing. *Journal of Infection*. https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.02.018

Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, *2902*, 69. https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.550

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R. S., … Ho, C. (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, Behavior, and Immunity*, *87*(April), 40–48. https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.028

Wilding, Christine; Milne, Aileen; Fuandy, A. (2103). *Cognitive behavioural therapy* (1st ed.). Jakarta: Indeks.

Xiong. (2020). Dampak pandemi COVID-19 pada kesehatan mental pada populasi umum: Tinjauan sistematis. *Jurnal Gangguan Afektif*, *277*(1), 55–64. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001